# **9** Dicas poderosas para **realizar** os seus **Objetivos**

Caro Leitor,

Após um longo período de atendimento através do Coaching, consultoria empresarial e também como professor universitário, notei que tanto os meus alunos, quanto os meus clientes, tinham dificuldade para estruturar cada processo de realização de objetivo. Boa parte, sequer tinha claro o que desejava. Normalmente uma vaga ideia ou apenas desejos relacionados a aquisição de bens ou serviços. Quando a busca era algo mais significativa, logo se criava uma enorme barreira que acabava inviabilizando a execução, e, portanto, a realização do objetivo.

Criei essas dicas, pois imagino que de maneira simples e estruturada é possível criar o hábito e principalmente o pensamento sistematizado. Educando o nosso cérebro, treinando e realizando os passos, é possível, em pouco tempo, enxergar as transformações e consequentemente a aproximação e atingimento dos objetivos.

Espero que essas dicas sirvam para movê-lo, fazendo com que inicie a batalha com os seus hábitos enraizados e comece a colher os resultados.

Um grande abraço e seja feliz!
Ivan Lacerda

# Dicas preciosas para realizar seus objetivos

Antes de mais nada, busque esvaziar a sua mente. Quando estamos incomodado com alguma coisa, nossa tendência é ficar num eterno “looping” buscando uma resolução. Isso nos esgota e normalmente não produz resultados satisfatórios. O problema é que na maioria das vezes, não temos claro o que de fato está nos incomodando. E mais, nem sempre identificamos qual foi o fator que disparou esse incômodo. O autoconhecimento é importante. Um olhar para dentro e sem julgamentos se faz necessário. Deixe a mente quieta, com treino, você começará a acessar esses pontos cegos do cérebro e do coração mais facilmente.

# 1
# Terminar o que começou

Para que consiga ter êxito, tente iniciar esse processo terminando o que começou! Ou seja, não desista logo de cara, um dos maiores problemas é que nas primeiras dificuldades desistimos. Já possuímos em nosso arsenal de frases feitas e repetidas inúmeras vezes pelo nosso cérebro:
“**Eu não consigo**”,
“**Eu nunca chego ao fim**”,
“**Comigo é assim mesmo, eu sempre desisto**”
e por aí vai...

Livre-se desses pensamentos e frases pessimistas. Evite as frases negativas que começam com: “**Eu sou...**” eduque seus pensamentos para aquilo que é positivo e que o ajude a mover para uma ação.

**Para ter sucesso verdadeiro,**

**faça quatro perguntas para si mesmo:**

# Por que?
# Por que não?
# Por que não eu?
# Por que não agora?

**James Allen**

**#VAMOSAGIR**

# 2
# Limpe a sua mente

Um bom exercício para limpar a sua mente é começar organizando a sua mesa de trabalho. Olhe para ela agora. Provavelmente é um belo retrato do seu cérebro. Reflete a forma como ele está condicionado, sua mesa é o espelho dos seus pensamentos. Antes de tudo, escolha uma caixa. Pode ser de sapato, de arquivo morto, não importa! Agora, olhe ao seu redor e escolha 3 coisas que você não utilizou na última semana. Separe-as. Próximo passo, direcione o seu olhar de forma atenta para esses três itens e se pergunte: Eu vou usá-los hoje? Se sim, ele é importante. Se não, faça a próxima pergunta: Eu vou usá-lo amanhã? Se sim, vale a pena mantê-lo na mesa ainda por um tempo. Se a reposta é não, questione qual o motivo dele estar na sua mesa. As vezes pode ser uma lembrança de alguém importante, ou algum dia na sua vida ele foi útil, mas ultimamente não tem sido. Portanto, coloque-o na caixa sem remorso.

Siga esse exercício com os próximos 3 itens. Quando notar, provavelmente 1/3 dos itens da sua mesa foram eliminados. Seguindo esse conceito, o seu cérebro vai aprender que deve também eliminar arquivos, fazer uma espécie de “Desfragmentação do disco” igual é feito no HD do computador. Agora você deve estar se pensando, mas eu não tenho uma mesa

de trabalho, como posso exercitar? Simples, olhe para o seu guarda roupas ou armário. Sem o natural apego que nos prende ao passado, separe 3 camisetas e faça as perguntas chaves. O mesmo vale para as outras peças, sapatos, cintos, acessórios, bijouterias, etc. O resultado é o mesmo e vale como treino para que abra espaço na mente para o novo.

# 3
# Perdoe as mágoas e livre-se das culpas

O exercício anterior do desapego, que nos faz ficar mais leve, já serve também como base para essa etapa. Ao decidirmos por nos livrar daquilo que não faz mais sentido, estamos informando o nosso cérebro que agora temos espaço para o novo, para experiências que irão criar novas sinapses, novas conexões dos neurônios e, portanto, novas ideias e novos olhares sobre o mundo e as pessoas. Quando permitimos isso, já estamos preparados para nos livrar daquilo que na maioria das vezes é o fator de maior fuga de energia do corpo. As mágoas e culpas. **Desapegue delas!** Quando você diz: **"Eu tenho mágoa de fulano"**, é você que está sendo contaminado. O fulano, nem sente essa mágoa. As vezes nem sabe que você está magoado com ele. Se algo não está claro, se ficou com dupla interpretação, se não ficou resolvido, exercite o diálogo. Faça as perguntas para o "fulano ou beltrano": Qual é o seu objetivo? O que você espera de mim? Qual a sua expectativa para esse trabalho? Se você estivesse no meu lugar como faria tal tarefa? Enfim, o segredo aqui é perguntar e deixar que o outro esclareça. Posso afirmar que 90% das mágoas, culpas e erros não foram causadas por falha de comunicação, mas sim, pela falta de comunicação.

Seu tempo é curto.
Não o desperdice
vivendo a vida
de outra pessoa
Steve Jobs
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

# 4
# Tenha uma mente livre e focada nos seus objetivos

Eba, já iniciamos a fase de construção dos nossos sonhos. Eles só se realizarão se conseguirmos de maneira muito clara, criar uma fotografia exata desse desejo. Nossa mente é muito sugestionada. Ela precisa ter uma imagem que faça sentido. Sem essa visão, os pensamentos e principalmente as ações ficam dando voltas sem avançar em direção aos resultados. Lembra quando era criança e nos desenhos animados, o personagem ficava girando de um lado para o outro sem chegar a uma conclusão, como se estivesse perdido. Pois é! Esse é também o nosso cérebro quando não sabemos especificamente o que desejamos. Quanto mais detalhada for a fotografia, melhor e mais rápido para se alcançar.

Nós somos aquilo
que fazemos repetidamente.
Excelência, então, não é um modo de agir,
mas um hábito.
Aristóteles
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

## 5
## Comece a AGIR

Comece a agir agora! Não deixe para depois. Repito! **Comece a agir agora!** Não espere ter dinheiro para fazer algo, não fique esperando ter um novo curso, não espere perder uns quilos para começar uma nova etapa de treinamento. Não se sabote! Uma de nossas muletas favoritas, chama-se desculpas. Nosso cérebro, como já disse, já tem inúmeras desculpas esfarrapadas e prontas. Ele tenta nos convencer a desistir ou procrastinar. Comece a colocar em prática o seu plano agora. Nesse exato momento. Desafie o seu cérebro a dar uma alternativa, para ao invés de bloquear, o que é necessário fazer pra iniciar o processo? Normalmente temos a desculpa que somos perfeccionistas, que precisamos ter algo pronto, perfeito para poder divulgar, mostrar ao amigo ou começar a vender. É a síndrome do quadro pronto, ou seja, eu mostro na exposição de arte. Ninguém pode vê-lo durante a produção. Mas pense diferente, lembre-se do seu processo de aprendizagem. Não é porque não sabia as palavras no seu primeiro ano de vida que você deixava de se comunicar. Não é porque não sabia andar que ficava estática no berço, você arrumava um jeito de se locomover. Portanto, na busca do ótimo, não atingimos o bom. Tem uma frase que gosto muito, e me perdoe o autor que desconheço: **O FEITO É MELHOR QUE O PERFEITO**. Lembre-se disso

e inicie agora o processo de realização. Não é possível fazer um plano completo, como pintar a casa toda? Então, comece pela sala. Lembre-se dos primeiro exercícios, livre-se daquilo que o distancie do seu sonho. Livre-se do peso da culpa, caminhe! Vá em frente! Se deixar para um outro momento, pode ter certeza que esse momento será novamente adiado.

Portanto, **a hora é sempre agora**.

# 6
# Estabeleça etapas de realização

Para não desistir dos planos, estabeleça cinco metas simples e realizáveis de cada vez e vá cumprindo uma a uma. Não se exija demais, comece devagar, lembre-se a direção é mais importante do que a velocidade. Permita-se comemorar cada etapa vencida. Encontre uma forma de registrar essa vitória, seja com uma foto, um brinde, uma música que represente esse sucesso. Seja com um abraço daquela pessoa importante na sua vida. Curta cada passo que der durante o processo, isso será fundamental e estimulante para te energizar nas próximas etapas. Servirá também como um guia do caminho já percorrido.

Ninguém
vai correr
atrás de seus
sonhos
por você.
Ivanlacerda
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

# 7
# Organize suas ações

Uma ótima maneira de conseguir avançar na busca pelos resultados é seguindo o conceito: **Ordem de importância e urgência.** Ou seja, observe o seguinte. Faça as perguntas pra si mesmo.

a) Isso é importante e urgente para realizar o meu objetivo? Se sim, faça agora.

b) Isso é importante? Mas é urgente? Se o primeiro é sim e o segundo não, dedique atenção máxima, antes que se tornem urgentes.

c) Isso é urgente? Mas é importante? Se as resposta forem sim, faça uma força-tarefa e tire-as do seu caminho.

d) Isso é urgente? É importante? Se as duas resposta forem não, **ESQUEÇA**! Não perca tempo com elas.

É de suma importância ressaltar que as coisas importantes revelam oportunidades, enquanto que as urgentes revelam problemas. Não deixe que a urgência lhe prenda por muito tempo.

Olhe para a lista de objetivos que você criou e

pergunte-se: “De tudo o que eu desejo, o que posso fazer nos próximos 90 dias? Dessa lista dos 90 dias, o que é possível realizar em 60 dias? E o que poderei fazer já neste mês? E o que eu posso fazer ainda essa semana? E Hoje? Qual é a minha tarefa?”.

Hoje a tecnologia é nossa aliada, aproveite! Use o calendário do MSN ou do gerenciador de emails. O celular pode ser o caderno de anotações, já que está com ele todo o tempo, escreva as suas tarefas importantes para serem realizadas nesse dia. Programe o alarme, para não esquecer. Registre todos os seus compromissos e leia antes de dormir. Ao despertar, ordene as prioridades. Você notará que o seu dia passará a ser mais produtivo. Além disso, aos poucos vai se livrando das garras dos sabotadores de tempo. Com esse novo hábito, você gastará menos energia para guardar informações.

Não são os grandes
planos que dão certo.
São os pequenos detalhes.
Aristóteles
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

# 8
# Equilibre as áreas de sua vida

Lembre-se que nossa vida é uma enorme gang-orra, de um lado as questões emocionais, na outra as racionais. Ao darmos a devida importância para cada uma das nossas necessidades, a chance de ter uma vida plena e com harmonia é maior. Procure observar como anda cada uma das áreas e busque agir de forma que a mantenha equilibrada. Veja abaixo as nossas áreas de importância, são como os pilares do nosso edifício, se um deles estiver em desiquilíbrio, estaremos fazendo a nossa caminhada penço, com dificuldade.

a) **Qualidade de vida**
(Lazer – Social – Atividade comunitária)

b) **Pessoal**
(Saúde e Físico – Financeiro – Espiritual)

c) **Profissional**
(Contribuiçao social – Carreira/trabalho – Intelectual)

d) **Relacionamentos**
(Íntimo – Familiar – Vida social)

O segredo de uma boa vida
é encontrar qual é o seu destino.
E realizá-lo.
Henry Ford
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

# 9
# Avalie e aprimore suas ações

Nós só podemos avançar e aprimorar as nossas atividades se conseguirmos monitorá-las. Digo isso, pois se dermos bobeira, mesmo essas novas dicas irão para o “piloto automático” e passaríamos a agir sem a devida atenção. Essa etapa é importante pois nos mobiliza a nos mantermos atentos a cada gesto, a cada etapa do processo. E o bacana é que com a nossa “antena parabólica” ligada, surgirão melhorias nas atividades que ainda não estão perfeitas nas execucão. Com o passar do tempo, você notará que esse processo pode ser resumido em 5 etapas que são:

1) Entender o que está te incomodando;
2) Buscar informações;
3) Avaliar as alternativas que surgirem;
4) Tomada de decisão;
5) Processo de melhoria contínua.

Com o olhar apurado para essas dicas preciosas, a sua vida gradativamente passará a entrar nos eixos, aos poucos, irá notar que até a sua postura vai mudar, sua coluna ficará ereta, seu olhar mais altivo, uma onda energizante de auto estima o impulsionará a seguir adiante e notará que muito antes do que esperava, o seu desejo que parecia tão distante, já terá

se realizado. Pode acreditar, dê o primeiro passo, quer ver como funciona? Sugiro que faça agora mesmo o primeiro exercício dessas dicas preciosas.

Grande abraço e seja Feliz!

Ivan Lacerda
#Vamosagir

# Próximos passos...

O objetivo deste ebook era demonstrar uma forma simples e objetiva de você treinar o seu cérebro a ajudá-lo a atingir e superar as etapas em busca da felicidade. Mas não quero parar por aqui com você neste aprendizado. Acredito que podemos ir além, treinar outras capacidades, competências e talentos que possam estar escondidos em algum lugar ou sufocados pela sua rotina diária que o impede de ser realmente feliz.

Sugiro que você visite com regularidade o site **ivanlacerda.com.br** sempre estarei com novos conteúdos, sejam em e-book, textos ou vídeos, abordando temas importantes para o seu desenvolvimento pessoal. Se preferir, me envie um email me contando como essas dicas o ajudaram, ou se tiver alguma dúvida, não deixe pra depois, envie agora mesmo sua mensagem!

Se acha importante que outras pessoas também tenham acesso a esses conteúdos, compartilhe, desejar ajudar o próximo é uma ótima maneira de ajudar a si mesmo!

Até mais!
Ivan Lacerda
ivan@ivanlacerda.com.br

QUEM DISSE
QUE SERIA
FÁCIL?
Ivan Lacerda
IvanLacerda
Acolhe e colhe resultados
#VAMOSAGIR

**Acolhe e colhe resultados!**

Sou Ivan Lacerda, tenho 30 anos de experiência profissional, comecei trabalhar bem jovem, com apenas 15 anos, como Office Boy, já com a responsabilidade de ajudar nas despesas da casa. Divido minha carreira em três fases: A primeira técnica, atuando na área de projetos de engenharia. Apesar de gostar do que fazia, estava claro que não era aquilo que pretendia para a minha vida. A segunda, atuando como executivo na área de marketing, comunicação, estratégia e treinamento. Encontrei o meu rumo, o caminho que me fazia feliz profissionalmente, mas ainda assim, sentia que faltava algo. Já a terceira, na qual me encontro, é a que me satisfaz plenamente, que está em sintonia com a minha missão e propósito. Atuando como Coach e professor universitário, ajudo no desenvolvimento das pessoas, fazendo com que elas atinjam a sua plenitude e sucesso. E como se fosse magia, depois de passar por um processo de Coaching, tanto eu Coach como você Coachee, atingimos juntos, aquilo

que acredito ser a felicidade. Faço o que realmente amo e busco seguir fielmente a minha missão.

**Coach e Consultor Empresarial**

Personal & Professional Coach; Consultor empresarial com foco na área de empreendedorismo; Com mais de 20 anos de experiência em posições estratégicas em empresas Multinacionais Japonesas, Construção Civil, Agência de Propaganda e Consultoria de Serviços; Pós Graduado (MBA) pela Fundação Getúlio Vargas em Gestão de Negócios para Executivos; Graduado em Comunicação Social pela Universidade Anhembi Morumbi; Master em PNL (Programação Neuro Linguística); Experiência internacional através da APEXBRASIL liderando missões comerciais divulgando o projeto de exportação de produtos promocionais nos países: Argentina, Chile, México, EUA, Espanha, Itália e Portugal.

**Escritor- Autor dos livros:**

(**Poesia**) SOBRETUDO onde metade da renda foi destinado aos projetos da AACD. POESIAS INTWITIVAS, 1º livro de poesias do Twitter.

(**Histórico**) LOUCOS POR TI CORINTHIANS (Oficial em comemoração ao centenário do clube em 2010.

(**Fotos**) QUINTAL DE CASA Em Comemoração ao Ano internacional da Biodiversidade em 2010.

(**Romances**) COMPANHEIRA SOLIDÃO, PASSANDO TUDO A LIMPO, LA SERENISSIMA, A DOIS PASSOS DO PARAÍSO, MIMIMI, OS FILHOS BASTARDOS DO PRESIDENTE, além de livros infantis.

**Professor Universitário e Palestrante**

Professor Universitário desde 2010, lecionando disciplinas como Planejamento Estratégico, Marketing, Comunicação, Pesquisa de mercado, Comportamento do Consumidor, Branding, Psicologia da Comunicação, Sociologia, entre outras...

Palestrante com foco em desenvolvimento humano e gestão. Com especialidade nos temas liderança, estratégias, gerenciamento de tempo, análise de oportunidades de mercado, entre outros...

Se você gostou desse conteúdo e provável que também se interesse pelo E-book abaixo.